

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**  
**к рабочей программе по физической культуре**  
**для учащихся 10–11 классов**

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 96 часов в год.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10–11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2011.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент – лыжная подготовка. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

**Распределение учебного времени прохождения  
программного материала по физической культуре (10–11 классы)**

№ п/п	Вид программного материала		
		X	XI
1	<b>Базовая часть</b>	<b>87</b>	<b>80</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре		
1.2	Спортивные игры (волейбол)	10	14

1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21
1.4	Легкая атлетика	21	21
1.5	Лыжная подготовка	20	16
1.6	Спортивные игры (баскетбол)	12	12
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
2.1	Кроссовая подготовка	15	18
	Итого	102	99

## **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

### **1.1. Социокультурные основы.**

*10 класс.* Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

*11 класс.* Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

### **1.2. Психолого-педагогические основы.**

*10 класс.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

*11 класс.* Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

### **1.3. Медико-биологические основы.**

*10 класс.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

*11 класс.* Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при

организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

#### **1.4. Приемы саморегуляции.**

*10–11 классы.* Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

#### **1.5. Баскетбол.**

*10–11 классы.* Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

#### **1.6. Волейбол.**

*10–11 классы.* Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

#### **1.7. Гимнастика с элементами акробатики.**

*10–11 классы.* Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

#### **1.8. Легкая атлетика.**

*10–11 классы.* Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

### **2. Демонстрировать.**

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	–
	Подтягивания из вися, лежа на низкой	–	14

	перекладине, количество раз		
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	–	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	–

**Задачи** физического воспитания учащихся 10–11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

*Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:*

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;
- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. № 56;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.
- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г. № 317.

**Тематическое планирование  
10 класс**

№ п/п	Кол-во часов	Тема урока	Дата проведения		Изменение календарных сроков (уплотнение)
			план	Факт.	
1	4	6	7	8	9
1	1\1	Низкий старт 2х30, 80м. Старт в эстафетном беге. Передача эстафетной палочки при движении шагом, бегом в среднем темпе. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств			
	2\2	Низкий старт 2х40, 100м. Передача эстафетной палочки бегом в среднем темпе, «уход» от партнера. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств			
	3\3	Низкий старт 60, 80, 100м. Старт и передача эстафетной палочки по виражу. 4х100м. Передача эстафетной палочки на средней скорости. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Равномерный бег 1600м. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств			
	4\4	Бег на результат 100м. 4х100м. Передача эстафетной палочки с максимальной скоростью. ОРУ. Равномерный бег 1800м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.			
	5\5	Бег в среднем темпе до 2000м. ОРУ. Метание гранаты: девушки (500г) в горизонтальную цель 2,5х2,5м с расстояния 10-12м; юноши (700г) – с расстояния 15-20м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.			
	6\6	Равномерный бег до 2500м. Метание гранаты в горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания			
	7\7	Бег в среднем темпе до 2800м. Метание гранаты на дальность с разбега. Вкладывание массы тела в бросок гранаты. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.			
	8\8	Метание гранаты с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 3200м.			
	9\9	Метание гранаты на дальность с 4-5 шагов разбега на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.			

		Бег в среднем темпе до 3500м.			
	10\10	Бег 2000м – девушки и 3000м – юноши (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости			
	11\11	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10, 9x10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств.			
	12\12	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7x10 /2 серии, 10x10. Развитие скоростно-силовых качеств.			
	13\13	Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10, 8x10, 10x10. Развитие координации движений.			
	14\14	Челночный бег 10x10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой.			
	15\15	Упражнения для развития выносливости ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.			
	16\16	Упражнения для развития выносливости ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.			
	17\17	Упражнения для развития выносливости ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.			
	18\18	Упражнения для развития выносливости ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.			
3	1\19	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. <u>Мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см). <u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.			
	2\20	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. <u>Мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см). <u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.			
	3\21	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. <u>Мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы. Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см). <u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор.			

		Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.			
4\22		Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. <u>Мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы. Опорный прыжок (конь в длину, высота 115-120см). <u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.			
5\23		Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. <u>Мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы. Опорный прыжок (конь в длину, высота 115-120см). <u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации			
6\24		Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении. <u>Мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы. Опорный прыжок (конь в длину, высота 115-120см). <u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации			
7\25		Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении. <u>Мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы. <u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации			
8\26		<u>Мальчики</u> Подтягивание на перекладине. ОРУ на месте. <u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации			
9\27		<u>Мальчики</u> Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей <u>Девочки</u> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный			

		прыжок. Развитие координационных способностей			
	10\28	<u>Мальчики</u> Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей <u>Девочки</u> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей			
	11\29	<u>Мальчики</u> Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств <u>Девочки</u> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей			
	12\30	<u>Мальчики</u> Комбинация из разученных элементов. <u>Девочки</u> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей			
3	1\31	Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.			
	2\32	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Техника выполнения нападающего удара. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств.			
	3\33	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Работа рук при нападающем ударе. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Развитие быстроты и прыгучести.			
	4\34	Постановка рук при блокировании. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику верхней подачи мяча и приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести.			
	5\35	Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Совершенствование техники нападающего удара. Развитие координационных качеств.			
	6\36	Работа кисти при нападающем ударе. Совершенствование навыков отбивания мяча кулаком через сетку. Верхняя подача мяча, прием мяча с подачи. Развитие быстроты.			
	7\37	Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Выпрыгивание и постановка рук при			

	блокировании. Развивать быстроту, прыгучесть.			
8\38	Прием мяча снизу от нападающего удара. Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча с подачи. Выпрыгивание и работа кисти при нападающем ударе. Развитие быстроты и ловкости.			
9\39	Верхняя передача мяча через сетку в прыжке. Прием мяча снизу от нападающего удара. Совершенствование техники выпрыгивания и выполнения нападающего удара в максимально верхней точке выпрыгивания. Развитие выносливости и ловкости.			
10\40	Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча во встречных колоннах. Совершенствование верхней подачи мяча и приема мяча с подачи. Выпрыгивание и постановка рук при парном блокировании. Развитие быстроты и ловкости.			
11\41	Передача мяча сверху и прием снизу, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу от нападающего удара. Работа руки при нападающем ударе.			
12\42	Верхняя подача мяча и прием с подачи. Совершенствование навыков передачи мяча сверху, работы рук и ног при приеме мяча снизу. Постановка рук при парном блокировании. Развитие быстроты и ловкости.			
13\43	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча в определенные квадраты. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Совершенствование техники нападающего удара. Развитие выносливости и ловкости.			
14\44	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку в прыжке. Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча. Замах и работа кисти при нападающем ударе. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.			
15\45	Совершенствование техники работы рук и ног при передаче мяча в прыжке через сетку. Выполнение нападающего удара в высшей для себя точке выпрыгивания. Развитие выносливости и ловкости. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.			
16\46	Совершенствование навыков нижнего приема и верхней передачи мяча. Прием мяча с подачи. Проверка техники выполнения нападающего удара. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действие игроков в защите.			
17\47	Проверка умений выполнять технические и тактические приемы в двухсторонней игре. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в защите. Развитие коллективизма.			

18\48	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
19\49	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока.			
20\50	Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
21\51	Совершенствовать технику верхней прямой подачи одновременно с приемом снизу и передачей из зон 1, 6, 5 в зону .			
22\52	Провести игру у сетки для совершенствования приема и передач мяча по заданию учителя в указанную зону.			
23\53	Совершенствовать технику подачи мяча прямо сверху. Учить технику нападающего удара в парах или тройках.			
24\54	Для развития физических качеств провести круговую тренировку на 4—5 станциях на основные группы мышц. Продолжить тренировку по подниманию туловища из положения лежа на спине — руки за головой.			
25\55	Совершенствовать техническую и простейшую тактическую подготовку в двухсторонней игре в волейбол.			
26\56	Для развития физических качеств провести круговую тренировку на 4—5 станциях на основные группы мышц. Совершенствовать техническую и простейшую тактическую подготовку в двухсторонней игре в волейбол. Продолжить тренировку по подниманию туловища из положения лежа на спине — руки за головой.			
27\57	Проверить силовую подготовку по подниманию туловища в виде контроля за двигательной подготовленностью. Провести двухстороннюю игру в волейбол с целью усвоения правил и техники игры			
28\58	Совершенствовать технику подачи мяча прямо сверху. Учить технику нападающего удара в парах или тройках			
29\59	Двухсторонняя игра в волейбол с целью усвоения правил и техники игры			
1\60	Правила игры в футбол Навыки, умения, двигательные действия			
2\61	Удары по катящемуся мячу на месте и в движении			
3\62	Подъемы и остановки мяча			
4\63	Удары по мячу головой Удары по воротам после "стенки"			

	5\64	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с разбега			
	6\65	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места			
	7\66	"Квадрат" Учебная игра в футбол			
	8\67	Учебная игра в футбол Взаимодействия полевых игроков			
	9\68	Учебная игра в футбол Взаимодействия полевых игроков			
	10\69	Учебная игра в футбол Взаимодействия полевых игроков			
	11\70	Учебная игра в футбол Взаимодействия полевых игроков			
	12\71	Учебная игра в футбол Взаимодействия полевых игроков			
5	1\72	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.			
	2\73	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.			
	3\74	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.			
	4\75	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.			
	5\76	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств			
	6\77	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств			
	7\78	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные			

		действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств			
	8\79	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств			
	9\80	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств			
	10\81	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств			
	11\82	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств			
	12\83	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.			
<b>6</b>	1\84	Равномерный бег до 12 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Старт в эстафетном беге. Развитие скоростной выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.			
		Равномерный бег до 14 мин. Положение туловища и			

2\85	длина шагов при стартовом разгоне. Передача эстафетной палочки (бегом). Старт в эстафетном беге. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств.			
3\86	Низкий старт. Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 2х20, 60, 80 м. Передача эстафетной палочки (бегом) с уходом от партнера. Развитие скоростных качеств.			
4\87	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,4 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ускорения 30,40, 2х80 м. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Передача эстафетной палочки по виражу. Старт в эстафетном беге. Развитие скоростных качеств. Согласованная работа рук, ног и туловища при метании мяча.			
5\88	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,6 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Метание гранаты в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с расстояния 10-12 м (девушки), 15-20 м (юноши). Передача эстафетной палочки.			
6\89	Бег 100 м. Метание гранаты с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств.			
7\90	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции – 2,8 км. Метание гранаты с разбега по коридору 10 м. Вкладывание массы тела в бросок гранаты.			
8\91	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание гранаты на дальность с разбега, метание гранаты в горизонтальную цель.			
9\92	Метание гранаты с разбега по коридору 10 м. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.			
10\93	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,2 км. Развитие выносливости. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.			
11\94	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.			
12\95	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,5 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание гранаты в горизонтальную цель.			
13\96	Бег 2000 м и 3000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.			
14\97	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. ОРУ. Техника метания гранаты в горизонтальную цель.			
15\98	ОРУ. Метания гранаты с колена в горизонтальную цель. Специальные прыжковые упражнения. Развивать выносливость в беге до 3,8 км.			
16\99	Метания гранаты с колена в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.			

17\100	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 4,0 км. Распределение силы на всю дистанцию. ОРУ. Подвижные игры.			
18\101	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развивать выносливость. ОРУ.			
19\102	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развивать выносливость. ОРУ.			

**Тематическое планирование  
11 класса**

№ п\п	Тема урока	Дата проведения		Изменение Календарных сроков (уплотнение)
		план	Факт.	
1	2	3	4	5
1	Низкий старт 2х30, 80м. Старт в эстафетном беге. Передача эстафетной палочки при движении шагом, бегом в среднем темпе. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств			
2	Низкий старт 2х40, 100м. Передача эстафетной палочки бегом в среднем темпе, «уход» от партнера. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств			
3	Низкий старт 60, 80, 100м. Старт и передача эстафетной палочки по виражу. 4х100м. Передача эстафетной палочки на средней скорости. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Равномерный бег 1600м. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств			
4	Бег на результат 100м. 4х100м. Передача эстафетной палочки с максимальной скоростью. ОРУ. Равномерный бег 1800м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.			
5	Бег в среднем темпе до 2000м. ОРУ. Метание гранаты: девушки (500г) в горизонтальную цель 2,5х2,5м с расстояния 10-12м; юноши (700г) – с расстояния 15-20м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.			
6	Равномерный бег до 2500м. Метание гранаты в			

	горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания			
7	Бег в среднем темпе до 2800м. Метание гранаты на дальность с разбега. Вкладывание массы тела в бросок гранаты. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.			
8	Метание гранаты с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 3200м.			
9	Метание гранаты на дальность с 4-5 шагов разбега на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 3500м.			
10	Бег 2000м – девушки и 3000м – юноши (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости			
11	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10, 9x10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств.			
12	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7x10 /2 серии, 10x10. Развитие скоростно-силовых качеств.			
13	Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10, 8x10, 10x10. Развитие координации движений.			
14	Челночный бег 10x10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой.			
15	Упражнения для развития выносливости ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.			
16	Упражнения для развития выносливости ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.			
17	Упражнения для развития выносливости ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.			
18	Упражнения для развития выносливости ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.			
1\19	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. <u>мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см). <u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической			

	гимнастики.			
2\20	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.</p> <p><u>мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см).</p> <p><u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.</p>			
3\21	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.</p> <p><u>мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы. Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см).</p> <p><u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.</p>			
4\22	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.</p> <p><u>мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы. Опорный прыжок (конь в длину, высота 115-120см).</p> <p><u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.</p>			
5\23	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.</p> <p><u>мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы. Опорный прыжок (конь в длину, высота 115-120см).</p> <p><u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации</p>			

6\24	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении. <u>мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы. Опорный прыжок (конь в длину, высота 115-120см). <u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации</p>			
7\25	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении. <u>мальчики</u> Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы. <u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации</p>			
8\26	<p><u>мальчики</u> Подтягивание на перекладине. ОРУ на месте. <u>Девочки</u> Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации</p>			
9\27	<p><u>мальчики</u> Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей <u>Девочки</u> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Соя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей</p>			
10\28	<p><u>мальчики</u> Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей <u>Девочки</u> Перестроение из колонны по одному в колонну</p>			

	по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей			
11\29	<u>мальчики</u> Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств <u>Девочки</u> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей			
12\30	<u>мальчики</u> Комбинация из разученных элементов. <u>Девочки</u> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей			
1\31	Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.			
2\32	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Техника выполнения нападающего удара. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств.			
3\33	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Работа рук при нападающем ударе. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Развитие быстроты и прыгучести.			
4\34	Постановка рук при блокировании. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику верхней подачи мяча и приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести.			
5\35	Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Совершенствование техники нападающего удара. Развитие координационных качеств.			
6\36	Работа кисти при нападающем ударе. Совершенствование навыков отбивания мяча			

	кулаком через сетку. Верхняя подача мяча, прием мяча с подачи. Развитие быстроты.			
7\37	Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Выпрыгивание и постановка рук при блокировании. Развивать быстроту, прыгучесть.			
8\38	Прием мяча снизу от нападающего удара. Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча с подачи. Выпрыгивание и работа кисти при нападающем ударе. Развитие быстроты и ловкости.			
9\39	Верхняя передача мяча через сетку в прыжке. Прием мяча снизу от нападающего удара. Совершенствование техники выпрыгивания и выполнения нападающего удара в максимально верхней точке выпрыгивания. Развитие выносливости и ловкости.			
10\40	Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча во встречных колоннах. Совершенствование верхней подачи мяча и приема мяча с подачи. Выпрыгивание и постановка рук при парном блокировании. Развитие быстроты и ловкости.			
11\41	Передача мяча сверху и прием снизу, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу от нападающего удара. Работа руки при нападающем ударе.			
12\42	Верхняя подача мяча и прием с подачи. Совершенствование навыков передачи мяча сверху, работы рук и ног при приеме мяча снизу. Постановка рук при парном блокировании. Развитие быстроты и ловкости.			
13\43	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча в определенные квадраты. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Совершенствование техники нападающего удара. Развитие выносливости и ловкости.			
14\44	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку в прыжке. Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча. Замах и работа кисти при нападающем ударе. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.			
15\45	Совершенствование техники работы рук и ног при передаче мяча в прыжке через сетку. Выполнение нападающего удара в высшей для себя точке выпрыгивания. Развитие выносливости и ловкости. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.			
	Совершенствование навыков нижнего приема и			

16\46	верхней передачи мяча. Прием мяча с подачи. Проверка техники выполнения нападающего удара. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действие игроков в защите.			
17\47	Проверка техники выполнения одиночного и парного блокирования. Развитие быстроты и прыгучести. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в нападении.			
18\48	Проверка умений выполнять технические и тактические приемы в двухсторонней игре. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в защите. Развитие коллективизма.			
19\49	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
20\50	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока.			
21\51	Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
22\52	Совершенствовать технику верхней прямой подачи одновременно с приемом снизу и передачей из зон 1, 6, 5 в зону .			
23\53	Провести игру у сетки для совершенствования приема и передач мяча по заданию учителя в указанную зону.			
24\54	Совершенствовать технику подачи мяча прямо сверху. Учить технику нападающего удара в парах или тройках.			
25\55	Для развития физических качеств провести круговую тренировку на 4—5 станциях на основные группы мышц. Продолжить тренировку по подниманию туловища из положения лежа на спине — руки за головой.			
26\56	Совершенствовать техническую и простейшую тактическую подготовку в двухсторонней игре в волейбол.			
27\57	Для развития физических качеств провести круговую тренировку на 4—5 станциях на основные группы мышц. Совершенствовать техническую и простейшую тактическую подготовку в двухсторонней игре в волейбол. Продолжить тренировку по подниманию туловища из положения лежа на спине — руки за головой.			

28\58	Проверить силовую подготовку по подниманию туловища в виде контроля за двигательной подготовленностью. Провести двухстороннюю игру в волейбол с целью усвоения правил и техники игры			
29\59	Совершенствовать технику подачи мяча прямо сверху. Учить технику нападающего удара в парах или тройках.			
30\60	Двухсторонняя игра в волейбол с целью усвоения правил и техники игры			
1\61	Правила игры в футбол Навыки, умения, двигательные действия			
2\62	Удары по катящемуся мячу на месте и в движении			
3\63	Подъемы и остановки мяча			
4\64	Удары по мячу головой Удары по воротам после "стенки"			
5\65	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с разбега			
6\66	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места			
7\67	"Квадрат" Учебная игра в футбол			
8\68	Учебная игра в футбол Взаимодействия полевых игроков			
9\69	Учебная игра в футбол Взаимодействия полевых игроков			
10\70	Учебная игра в футбол Взаимодействия полевых игроков			
11\71	Учебная игра в футбол Взаимодействия полевых игроков			
12\72	Учебная игра в футбол Взаимодействия полевых игроков			
1\73	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.			
2\73	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.			
3\74	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.			
4\75	Совершенствование передвижений и остановок			

	игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.			
5\76	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств			
6\77	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств			
7\78	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств			
8\79	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств			
9\80	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств			
10\81	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите			

	(вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств			
11\82	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств			
12\83	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение против зонной защиты. Развитие координационных качеств.			
1\84	Равномерный бег до 12 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Старт в эстафетном беге. Развитие скоростной выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.			
2\85	Равномерный бег до 14 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Передача эстафетной палочки (бегом). Старт в эстафетном беге. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств.			
3\86	Низкий старт. Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 2х20, 60, 80 м. Передача эстафетной палочки (бегом) с уходом от партнера. Развитие скоростных качеств.			
4\87	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,4 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ускорения 30,40, 2х80 м. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Передача эстафетной палочки по виражу. Старт в эстафетном беге. Развитие скоростных качеств. Согласованная работа рук, ног и туловища при метании мяча.			
5\88	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,6 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Метание гранаты в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с расстояния			

	10-12 м (девушки), 15-20 м (юноши). Передача эстафетной палочки.			
6\89	Бег 100 м. Метание гранаты с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств.			
7\90	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции – 2,8 км. Метание гранаты с разбега по коридору 10 м. Вкладывание массы тела в бросок гранаты.			
8\91	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание гранаты на дальность с разбега, метание гранаты в горизонтальную цель.			
9\92	Метание гранаты с разбега по коридору 10 м. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.			
10\93	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,2 км. Развитие выносливости. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.			
11\94	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.			
12\95	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,5 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание гранаты в горизонтальную цель.			
13\96	Бег 2000 м и 3000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.			
14\97	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. ОРУ. Техника метания гранаты в горизонтальную цель.			
15\98	ОРУ. Метания гранаты с колена в горизонтальную цель. Специальные прыжковые упражнения. Развивать выносливость в беге до 3,8 км.			
16\99	Метания гранаты с колена в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.			